

# 新民晚报 | 运动汇 / 体坛轶事

姚明接手上海男篮5年,外教和外援来了走,走了换。唯有训练师詹姆斯·斯科特在上海扎根,“没有帮助上海队夺冠,我不会走。”詹姆斯和太太兰娅的儿子本周将呱呱坠地。11年的爱情在上海结晶,我们暂且称其为“鲨鱼宝宝”。

## 训练师工作卖力

2009年,詹姆斯28岁,恰是风华正茂的年纪,捧着姚明的邀请信,他喜忧参半。在休斯敦时,詹姆斯曾与姚明的私人训练师法尔松共事,姚明决定收购上海男篮时,相中了他。可是当时,他和青梅竹马的兰娅还没有到谈婚论嫁的地步,他有些

为难,两地恋爱总不是办法。兰娅却很大度,鼓励詹姆斯去上海发展。初来乍到,詹姆斯感觉压力很大,他怕分心,不敢邀请兰娅过来陪伴。在此之前的上海男篮,成绩在垫底区徘徊,蔡亮瘦得跟竹竿一样,塞勒却又太胖,刘炜年纪逐渐增大需要安排合理理疗……詹姆斯便给全队每个人量身定做了一份训练表。这还不够,他给法尔松发邮件,向前辈讨教经验。

起初的训练量很大,队员们练得吃力。不少球员反映,上一堂力量训练课,比对抗训练还吃力。为了鼓励大家,詹姆斯身体力行,跟大家一起训练,这个习惯保持了近5年,折服了所有人,这在CBA绝无仅有。“作为训练师,我首先要能承受训练量,保持好的体态,这样才有说服力。”詹姆斯说。若你问队中谁的体脂含量最低,谁的形体最好,大家一致指向詹姆斯。

第一个赛季,塞勒成功减重,成为CBA内线大杀器;王勇、王立刚等人的肌肉质量增加,更敢于在肉搏战中比拼了。那一个赛季,上海男篮成为CBA最能打加时赛的球队,常利用充沛的体能拖垮对手。

总经理章明基指出,“球队管理层看重詹姆斯的一点是,他是一个不断学习的人。”每年夏天,詹姆斯只回国1个月,上海已经成了他的第二故乡。

## 喜欢交本地朋友

2009-2010赛季,上海男篮取得了自2002年以来最佳成绩——闯入四强。在浦江游轮举行的庆功会上,詹姆斯第一次带兰娅在众人面前亮相。这一刻,他下定决心,是时候求婚、结婚,在上海安顿下来了。

兰娅是德国和黎巴嫩混血儿,她出生在加纳,按她的话来说,自己是个世界公民。同其他球员的女友来上海纯陪伴不同,她是个独立的职业女性。上海这座城市的迅猛发展,也让她找到了工作契机。很快,兰娅熟悉了上海,喜欢交流、交朋友,她在一家房地产公司当上了市场部经理。

兰娅服务的客户是来沪建造迪士尼乐园的外籍工作者。“我的团队帮他们找房子、安置孩子读书、提供上海生活信息……”甚至谁家的房子漏水了,要装网络了,需要提供饭店信息了,都由兰娅一手负责。一个在沪生活了4年的美国人,居然对上海熟门熟路,她透露秘诀,“我喜欢和当地人交朋友,我有很多上海朋友会给我提供信息。”聊起工作,兰娅的口吻相当自豪。

## 要在上海生宝宝

有意思的是,2010-2011赛季,上海男篮心仪火箭旧将哈里斯,但哈里斯很犹豫,因为未婚妻怀孕了,他不放心上海的医疗条件。总经理

上海男篮训练师太太本周在沪诞下『鲨鱼宝宝』

# 小沁蕾将有可爱玩伴

章明基找遍全上海妇科医生,给哈里斯看医生的简历,这才说服哈里斯携未婚妻来沪,不过临产前,她还是返回美国生产,哈里斯也不得不提前结束赛季。此外,上赛季阿里纳斯老婆在沪期间感冒了,坚决不愿去医院看病。

斯科特夫妇却对此很淡定,他们甚至为能生一个上海宝宝而自豪。他们并没有找朋友帮忙,只是就近找了一家医院。“中国人多,医生的接生经验更丰富。我的医生有20年工作经验,英文也说得很棒。”兰娅还打了个比方,“31年前,我出生在加纳,那里的条件比上海差得多了,我现在不是很健康吗?在我看来,上海是中国最棒的城市。”

他们将家安在复兴路淮海路一带,每晚漫步梧桐树下,不谈工作,尽情享受这座城市的优雅和包容。两人常去长乐路上的一家西餐馆,最近西餐馆的美国老板喜获千金,詹姆斯常同他交流在上海生宝宝的经验。如果想吃中餐了,就去鼎泰丰吃小笼包。家里养的猫咪也是中西合璧,他们在上海交的朋友回国了,将一只叫“老虎”的猫咪留给他们养,他们还在家门口捡了一条流浪猫,取名 Buzz。

## 出了名却不跳槽

詹姆斯初来上海时,CBA各队鲜有外籍训练师。上海男篮成功闯入四强后,越来越多的球队开始效仿这一模式,聘请外籍训练师成为一股风潮,但其中不少人只是打短工,要么球队不满意,要么训练师本人只是将其当做跳板。唯有詹姆斯“从一而终”,这期间,不少CBA球队试图挖他,他还接到不少NBA球队的邀请,但詹姆斯同上海男篮续了约,“短期内我不会考虑离开,我当初来上海的心愿,就是有朝一日见证上海登顶联赛。”

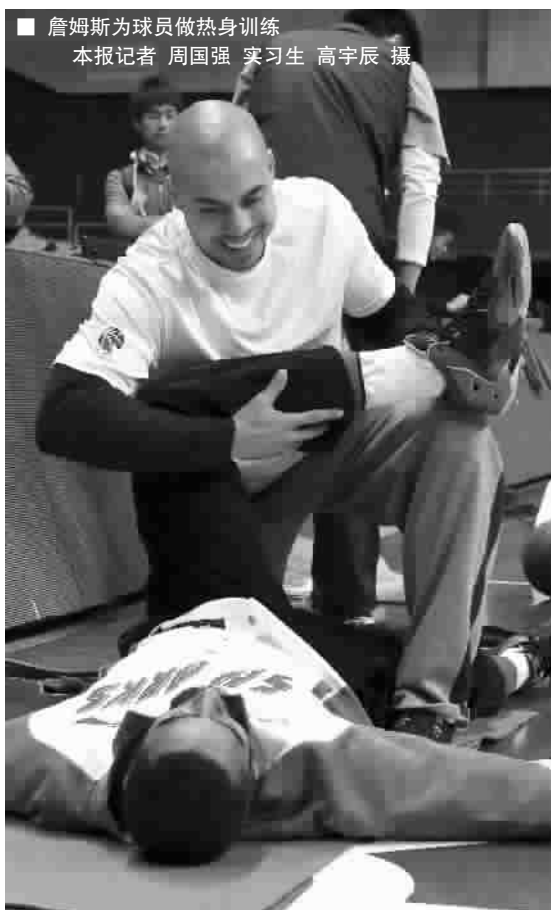
兰娅接过话茬,“这也是我最欣赏他的一点,他从不沽名钓誉,不会因为老板是姚明而在外面沾沾自喜。他是个实干家。”

一年又一年,外援来了又走了,他们都很感激詹姆斯的帮助。每年夏天,哈里斯都会跟随詹姆斯在休斯敦进行特训,这不,已经30岁的哈里斯终于重返NBA,在爵士获得了一份长合同。连上海申花的门将王大雷也慕名前来,利用休赛期请詹姆斯帮助他。

上周三,兰娅第一次缺席上海男篮的主场比赛,在医院待产的她笑言:“等宝宝出生后,上海男篮后援团就会多一个忠实拥趸啦。”

至于姚明,每次见到挺着大肚子来观赛的兰娅,总会关切地问几句。他对兰娅说,女儿小沁蕾很快就会有可爱的玩伴了。

本报记者 陶邢莹



## 詹姆斯的法宝

### ● 饮食三原则

上海男篮征战客场时,菜单都必须由詹姆斯定。饮食遵循三大原则:一,必须保证牛羊肉和鱼、鸡;二,尽量少吃油炸食品;三,一定要保证功能性饮料。

詹姆斯解释道:“大运动量训练后,吃牛羊肉这些高蛋白、高热量的食物,能补充球员体能大量消耗之后的需要。尽量少吃油炸食品,主要是因为油炸食品容易引起油腻,而且多吃了肚子会发胀,这不仅会影响球员饭后的休息,也不利于吸收和运动后肌肉的恢复。”

### ● 吃饭定时

上海男篮的绝大多数午餐改在下午3点半吃。这跟球队的作息时间和队员的能量消耗有关。一般来说,打客场很多时间花在路上,训练不正常,因此主教练提出尽早赶路,保证能够在中午训练,午饭当然是下午3点半吃。再则,NBA大多数球队都是在比赛前四小时用餐,然后就是比赛后的晚饭了。

詹姆斯还允许球员在中午补充吃点香蕉、饼干,这样就不会饿了。他要求队员一天吃五到六餐,有点类似于少吃多餐,早、中、晚餐是饭,中间再加些点心、水果。

### ● 喝水有讲究

每次训练结束后,每个球员喝的饮料是不同的。詹姆斯根据每个人的不同需求,设定不同的蛋白粉和水的比例,因此,他们的水壶上都贴有名字标签,以防混淆。

### ● 拳击训练法

2011-2012赛季,为了帮助张兆旭提升力量,詹姆斯研究出一套拳击训练法。身高超过2.20米的张兆旭,弯着腰,双手护住头部,弓着身子,用拳头打击比他低两头的詹姆斯手上的垫子。“快快快,速度再快点!”穿着背心上阵的詹姆斯大声冲着张兆旭喊道,“再用点劲,把男人的劲儿都使出来!”随后,詹姆斯让张兆旭双手抱住一个10公斤重的海绵球,他戴上拳击手套,要求张兆旭将重心降低到跟自己一样的高度,然后不停地击打着那个球,试图将球从对方手中打掉。

### ● 神奇百宝箱

詹姆斯有个百宝箱,里面的体能训练器材皆从美国带来,同他在火箭时用的一样。百宝箱中有瑞士球、拉力器,还有一些形似棍子、积木、橡皮筋等专业器材。很多球队在做身体训练时,采用的是全队一起练的“大锅饭”形式。而在詹姆斯的计划中,每个人每天练什么、练多久,都不同。有跑台阶的、有举杠铃的、有做平衡训练的,还有去泳池放松的……他举了个例子,如果某位球员在比赛中只打了5分钟,那么第二天他的身体训练量相对要大一些。

蔡亮曾被交流到青岛队,由于青岛没有体能师,蔡亮问詹姆斯要了不同长短和粗细的橡皮筋,用来拉伸受伤脚。



兰娅在上海摄下美丽的孕妇照片,身旁的詹姆斯一脸幸福  
照片由詹姆斯提供

陶邢莹